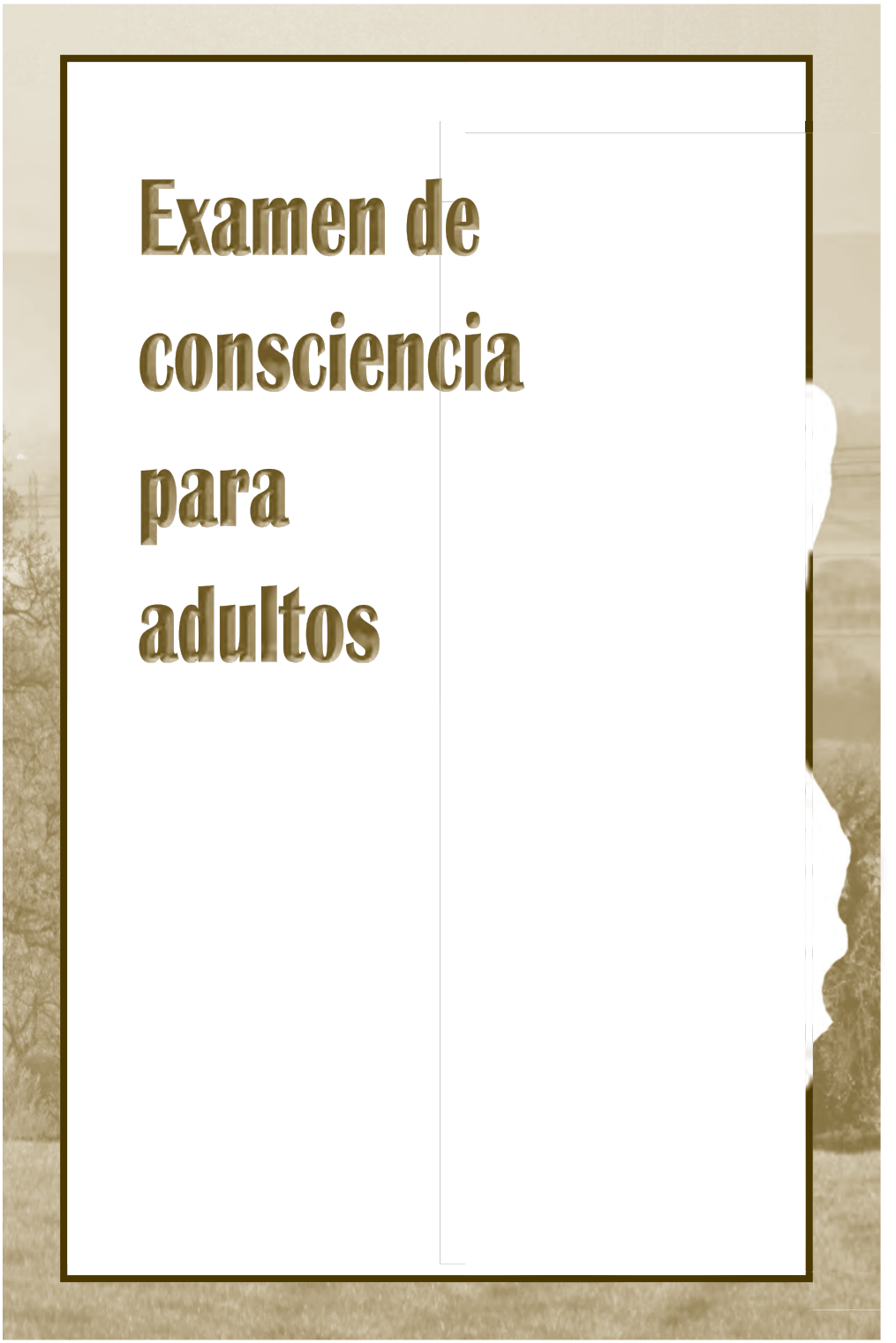
Examen de consciencia para adultos



http://www.fatima.org/span/essentials/requests/pdf/exam_of_con_spanish.pdf

Examen de conciencia para adultos

Creo en un Salvador amoroso que perdona mis pecados y me da las gracias para llegar a ser santo. Jesucristo, a través del ministerio de Sus sacerdotes, hace ambas cosas en el Sacramento de la Confesión.

"Así como el Padre Me ha enviado, Yo también os envío ... Recibid el Espíritu Santo. A quienes les perdonares los pecados, les serán perdonados y a quienes se los retuvieres, les serán retenidos." *(San Juan 20: 21- 23)*

"Si sus pecados fueran como escarlata, serán hechos blancos como la nieve." (Isaías 1:18)

"No he venido a llamar al justo, sino a los pecadores." *San Mateo 9:13)*

"Los hombres han recibido de Dios un poder no dado a los angeles o arcángeles. Nunca se ha dicho a los espíritus celestes, 'Lo que ates o desates en la tierra, será atado o desatado en el Cielo.' Los príncipes de este mundo solo pueden atar o desatar el cuerpo. El poder de los sacerdotes se extiende mucho más, llega hasta el alma y es ejercitado no solo bautizando, sino aún mas perdonando los pecados. No nos avergoncemos, pues, de confesar nuestros pecados. Aquel que se avergüenza de confesar sus pecados a un hombre y no se confiesa, será cubierto de vergüenza en el Día del Juicio Final, en presencia de todo el universo". *(San Juan Crisóstomo, Tratado de los Sacerdotes, libro 5)*

Oración para antes de la confesión: Oh Señor, iluminadme para verme como Vos me veis y dadme la gracia de un arrepentimiento verdadero y efectivo de mis pecados. Oh María, ayudadme a hacer una buena confesión.

Como confesarse: Primero examine bien su conciencia, luego dígale al sacerdote, lo mejor que pueda, la clase de pecados que ha cometido y cuantas veces los ha cometido desde su última buena confesión. Usted está obligado a confesar solo los pecados mortales, ya que puede obtener perdón por sus pecados veniales por sacrificios y actos de caridad. Si tiene duda de si un pecado es mortal o venial, mencione la duda a su confesor. Recuerde también, que el confesar los pecados veniales es una gran ayuda para evitar el pecado mortal y para avanzar hacia el Cielo.

Condiciones necesarias para que un pecado sea mortal:

1. Materia grave
2. Pleno conocimiento y
3. Pleno consentimiento.

Condiciones preliminares:

1. ¿He dejado alguna vez, deliberadamente, de confesar un pecado grave del pasado, o lo he disimulado conscientemente, u ocultado tal pecado?

http://www.fatima.org/span/essentials/requests/pdf/exam_of_con_spanish.pdf

Nota: *El ocultar deliberadamente un pecado mortal, invalida la confesión y hace a la persona culpable de otro pecado mortal. Recuerde que la confesión es privada bajo el Secreto de Confesión, y es un pecado mortal para el sacerdote revelar a otro lo que se le ha dicho en Confesión.*

2. ¿He sido culpable de irreverencia por este sacramento al omitir examinar mi conciencia cuidadosamente?
3. ¿He omitido la penitencia que me dio el sacerdote?
4. ¿Tengo algún hábito de pecados graves para confesar primero (ej. impureza, alcoholismo, etc.)?

Primer Mandamiento:

Yo soy el Señor vuestro Dios. No tendrás delante de Mi, dioses falsos. (incluye los pecados contra la Fe, la Esperanza y la Caridad)

1. ¿He descuidado el conocimiento de mi Fe, enseñada en el Catecismo, así como el Credo de los Apóstoles, los Diez Mandamientos, los Siete Sacramentos, el Padrenuestro, etc.?
2. ¿He dudado o negado deliberadamente cualquiera de las enseñanzas de la Iglesia?
3. ¿He participado en algún culto anti-Católico?
4. ¿Soy miembro de alguna organización religiosa no-Católica, de una sociedad secreta o de un grupo anti-Católico?
5. ¿He leído, sabiéndolo, literatura herética, blasfema o anti-Católica?
6. ¿He practicado cualquier superstición (como horóscopos, adivinación de la suerte, o espiritismo, etc.)?
7. ¿He omitido mis deberes o prácticas religiosas por motivos de respeto humano?
8. ¿Me he encomendado diariamente a Dios?
9. ¿He sido fiel a mis oraciones diarias?
10. ¿He abusado de los sacramentos en alguna forma?, recibiéndolos irreverentemente, por ej. *Comunión en la mano sin obedecer a los principios y las siete reglas de promulgadas por Pablo VI , que son obligatorias en este caso?* (Vea donde estas reglas son publicadas en Español)
11. ¿He bromeado acerca de Dios, de Nuestra Señora, de los Santos, de la Iglesia, de los Sacramentos, o de las cosas santas?
12. ¿He sido culpable de gran irreverencia en la Iglesia, por ej. conversando, o por comportamiento mal o inmodestia en el vestido?
13. ¿He sido indiferente en lo concerniente a mi Fe Católica — creyendo que uno puede salvarse en cualquier religión, o que todas las religiones son iguales?
14. ¿He presumido alguna vez de la Misericordia de Dios?

http://www.fatima.org/span/essentials/requests/pdf/exam_of_con_spanish.pdf

15. ¿He desesperado de la Misericordia de Dios?
16. ¿He odiado a Dios?
17. ¿He dado mucha importancia a alguna criatura, actividad, objeto u opinión?

Segundo Mandamiento:

No tomaras el nombre de Dios en vano.

1. ¿He jurado falsamente por el nombre de Dios, precipitadamente o por cosas triviales?
2. ¿He murmurado o me he quejado contra Dios (blasfemia)?
3. ¿Me he maldecido, o a otros, o a cualquier criatura?
4. ¿He hecho enojar a otros, tanto como para hacerlos jurar o blasfemar contra Dios?
5. ¿He quebrantado alguna promesa hecha a Dios?

Tercer Mandamiento:

Recuerda de santificar el Domingo.

1. ¿He omitido la Santa Misa los Domingos o Días de precepto?
2. ¿He llegado tarde a la Santa Misa los Domingos o Días de guarda por mi propia culpa?
3. ¿He causado a otros el perder la Santa Misa deliberadamente?
5. ¿He hecho o mandado, sin necesidad, trabajo servil los Domingos o Días de precepto?
6. ¿He comprado o vendido cosas sin necesidad los Domingos o Días de precepto?

Cuarto Mandamiento:

Honrar padre y madre.

1. ¿He sido desobediente o irrespetuoso con mis padres, o he descuidado o negado ayuda cuando lo necesitaban, o ejecutar su último testamento?
2. ¿He mostrado falta de respeto a otros que están en posiciones de autoridad?
3. ¿He difamado o insultado a sacerdotes o a otros consagrados a Dios?
4. ¿He faltado el respeto a las personas de edad?
5. ¿He abusado de mi esposa(o), o de mis hijos?
6. ¿He sido desobediente o irrespetuosa con mi esposo?

En lo concerniente a mis hijos:

¿He descuidado sus necesidades materiales?

¿He descuidado el hacerlos bautizar pronto?*

¿He dejado de procurarles una buena educación religiosa?

¿Les he permitido descuidarse en sus obligaciones religiosas?

http://www.fatima.org/span/essentials/requests/pdf/exam_of_con_spanish.pdf

¿Les he permitido un noviazgo sin perspectivas de matrimonio en un futuro cercano? (San Alfonso dijo: máximo un año)

¿He dejado de supervisar las compañías que tuvieran?

¿He dejado de disciplinarlos cuando lo necesitaron?

¿Les he dado mal ejemplo?

¿Les he escandalizado por discusiones con mi esposa(o) frente a ellos?

¿He guardado modestia en el hogar?

¿Les he permitido usar ropa inmodesta (mini-faldas, pantalones estrechos, vestidos o suéteres, blusas transparentes, shorts muy cortos, vestidos de baño reveladores, etc.)

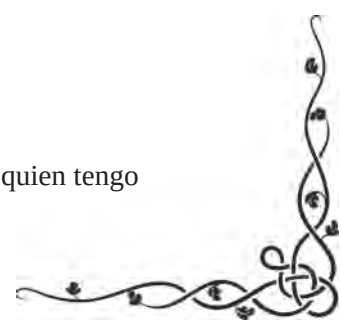
¿Les he negado su derecho a casarse o a seguir una vocación religiosa?

*Los infantes deberán ser bautizados tan pronto como sea posible. Aparte de una prescripción particular diocesana, es una opinión general... que un infante debe ser bautizado dentro de una semana o diez días después de su nacimiento. Muchos católicos posponen el Bautismo por mas tiempo. La opinión de que el Bautismo debe ser administrado dentro de tres días después del nacimiento, es considerado muy estricto. San Alfonso, siguiendo la opinión común, pensó que una demora, sin razón, de mas de diez u once días sería un pecado grave. En vista de la costumbre moderna, que es conocida pero no corregida por los Ordinarios locales, una demora de mas de un mes sin razón alguna, será un pecado grave. Si no hay un peligro probable para el niño, los padres no podrían ser acusados de pecado serio si demoran el Bautismo un poco más de tres semanas, pero se recomienda firmemente la práctica de bautizar al infante en la primera semana o diez días del nacimiento y en verdad una fecha mas temprana es justamente recomendada. —H. Davis, S.J. , *Moral and Pastoral Theology*, Vol. III, pag. 65, Sheed and Ward, New York, 1935.

Quinto Mandamiento:

No matarás.

1. ¿He procurado, deseado, o apresurado la muerte de alguien, o causado heridas corporales?
2. ¿He odiado?
3. ¿He oprimido a alguien?
4. ¿He deseado revancha?
5. ¿He causado enemistad entre otros?
6. ¿He peleado o argumentado con otro?
7. ¿He deseado el mal a alguien?
8. ¿He intentado, herido o maltratado a otros?
9. ¿Hay alguien a quien rehúso hablarle, o contra quien tengo resentimiento?
10. ¿He gozado con el infortunio de alguien?



http://www.fatima.org/span/essentials/requests/pdf/exam_of_con_spanish.pdf

11. ¿He tenido celos o envidia de otro?
12. ¿He abortado, o intentado abortar o aconsejado a otro el hacerlo?
13. ¿He mutilado mi cuerpo innecesariamente de alguna manera?
14. ¿He tenido pensamientos de suicidio, he deseado cometer suicidio o intentado suicidarme?
15. ¿He estado embriagado o usado drogas ilícitas?
16. ¿He sido glotón o descuidado de comer apropiadamente, por ej. comida nutritiva?
17. ¿He dejado de corregir en Caridad?
18. ¿He causado daño al alma de otro, especialmente niños, dándoles escándalo por mal ejemplo?
19. ¿He causado daño a mi alma exponiéndola intencionalmente y sin necesidad a las tentaciones, por ej.: mala televisión, música mala, playas, etc.

Sexto y Noveno Mandamientos:

No cometerás adulterio.
No desearás la mujer de tu prójimo.

1. ¿He negado a mi esposa(o) los deberes matrimoniales?
2. ¿He practicado contracepción (por pastillas, dispositivos, o interrupción)?
3. ¿He abusado de mis deberes matrimoniales en otra forma?
4. ¿He cometido adulterio, o fornicación (relaciones sexuales antes del matrimonio)?
5. ¿He cometido algún pecado de impureza o contra-natura (homosexualidad o lesbianismo, etc.)?
6. ¿He tocado o abrazado a otro/a impuramente?
7. ¿He besado prolongada y apasionadamente?
8. ¿He acariciado impuramente?
9. ¿He pecado impuramente con mi mismo (masturbación)?
10. ¿He tenido malos pensamientos?
11. ¿He consentido deseos impuros por otro, o deseé conscientemente ver o hacer algo impuro?
12. ¿Me he entregado concientemente a placeres sexuales completos o incompletos?
13. ¿He sido ocasión de pecado para otros por usar ropa estrecha, transparente o inmodesta?
14. ¿He hecho algo para provocar u ocasionar pensamientos o deseos impuros en otros, deliberadamente o por falta de cuidado?
15. ¿He leído literatura indecente o publicaciones obscenas?
16. ¿He mirado películas sugestivas, programas de televisión, pornografía en

http://www.fatima.org/span/essentials/requests/pdf/exam_of_con_spanish.pdf

Internet, o permitido a mis hijos el hacerlo?

17. ¿He usado lenguaje indecente o contado cuentos indecentes?
18. ¿He prestado atención a tales cuentos?
19. ¿Me he vanagloriado de mis pecados o me he deleitado en los pecados pasados?
20. ¿He estado en mala compañía?
21. ¿He consentido miradas impuras?
22. ¿He descuidado controlar mi imaginación?
23. ¿He rezado inmediatamente para ahuyentar tales malos pensamientos y tentaciones?
24. ¿He evitado pereza, glotonería, ociosidad y ocasiones de impureza?
25. ¿He asistido a bailes inmodestos o teatro indecente?
26. ¿He permanecido sola, innecesariamente, en compañía de alguien del sexo opuesto?

Nota bien: *No tenga miedo de decirle al sacerdote cualquier pecado impuro que haya cometido. No esconda o disimule tales pecados. El sacerdote está para ayudarlo y perdonarlo. Nada de lo que usted diga lo escandalizará, por lo que no tenga miedo, no importa cuan avergonzado pueda estar usted.*

Séptimo y Décimo Mandamientos:

No robaras.
No codiciarás los bienes ajenos.

1. ¿He robado algo? Qué o cuanto?
2. ¿He dañado propiedad ajena?
3. ¿Por negligencia he estropeado propiedad ajena?
4. ¿He sido negligente en el manejo de dinero o bienes ajenos?
5. ¿He engañado o defraudado a otros?
6. ¿He jugado excesivamente?
7. ¿He rehusado o descuidado pagar alguna deuda?
8. ¿He comprado algo sabiendo que era robado?
9. ¿He dejado de retornar cosas prestadas?
10. ¿He defraudado a mi empleador de un trabajo honesto?
11. ¿He defraudado a mis empleados en sus salarios?
12. ¿He rehusado o descuidado ayudar a otro en necesidad urgente?
13. ¿He dejado de hacer restitución por mis robos, engaños o fraudes? *(Pregúntele al sacerdote como hacer la restitución, esto es, como retornar al dueño lo que usted tomó indebidamente)*
14. ¿He tenido envidia de otro porque no puedo tener lo que él tiene?
15. ¿He tenido celos de lo que otro tiene?
16. ¿He sido mezquino?

http://www.fatima.org/span/essentials/requests/pdf/exam_of_con_spanish.pdf

17. ¿He sido codicioso o avaro, dando demasiada importancia a los bienes materiales y comodidades? Está mi corazón fijo en las posesiones terrenales, o en los tesoros verdaderos del Cielo?

Octavo Mandamiento:

No levantar falsos testimonios, ni mentir.

1. ¿He mentido acerca de otro (calumnia)?
2. ¿Han causado mis mentiras algún daño espiritual o material a otros?
3. ¿He juzgado a alguien temerariamente (por ej. creyendo firmemente, sin suficiente evidencia, de que es culpable de algún defecto moral o delito)?
4. ¿He causado daño al buen nombre de otro al revelar faltas ocultas, aun verdaderas (detracción)?
5. ¿He revelado los pecados de otros?
6. ¿He sido culpable de chismografía (por ej. repitiendo algo desfavorable que alguien dijo de otro para crear enemistad entre ellos)?
7. ¿He escuchado o aprobado el divulgar un escandalo acerca de mi prójimo?
8. ¿He hecho juramentos falsos, o firmado documentos falsos?
9. ¿Soy yo, sin necesidad, criticador, negativo o aun falto de caridad en mi conversación?
10. ¿He adulado a otros?

Obras de Misericordia espirituales y corporales

¿He omitido lo siguiente, cuando las circunstancias me obligaron a hacerlo?

Las siete obras de Misericordia espirituales

1. Amonestar a los pecadores.
2. Instruir al ignorante.
3. Aconsejar al dudoso.
4. Confortar al afligido.
5. Sufrir oprobios pacientemente.
6. Perdonar injurias.
7. Rezar por los vivos y los muertos.

Las siete obras de Misericordia corporales

1. Alimentar al hambriento.
2. Dar de beber al sediento.
3. Vestir al desnudo
4. Visitar y rescatar a los cautivos.
5. Dar posada a los peregrinos.
6. Visitar a los enfermos.
7. Enterrar a los muertos.

http://www.fatima.org/span/essentials/requests/pdf/exam_of_con_spanish.pdf

Recuerde que nuestra Santa Fe Católica nos enseña que ... *así como el cuerpo sin el espíritu está muerto: así la fe sin obras está muerta.* (Santiago 2:26)

Los siete pecados capitales y las virtudes contrarias

1. Soberbia.....Humildad
2. Avaricia..... Largueza
3. Lujuria ..... Mortificación
4. Ira.....Paciencia
5. Gula. ..... Abstinencia
6. Envidia.....Caridad
7. Pereza .....Diligencia

Cinco efectos del orgullo

1. Vanagloria:
   a. Ostentación
   b. Disimulo/ Duplicidad
2. Ambición
3. Desprecio por otros
4. Ira/ Revancha/ Resentimiento
5. Testarudez/Obstinación

Nueve formas de ser cómplice de los pecados de otro

a. ¿Sabiéndolo, he sido la causa de que otros pequen?

b. ¿He colaborado en los pecados de otros:

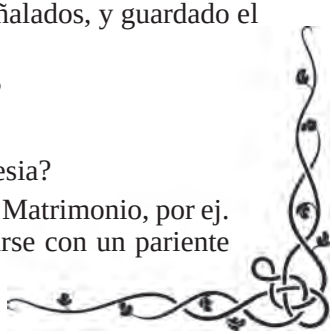
1. Aconsejando? 2. Mandando? 3. Consintiendo? 4. Provocando? 5. Lisonjeando? 6. Ocultando? 7. Participando? 8. Callando? 9. Defendiendo el mal causado?

Los cuatro Pecados que claman al Cielo por venganza

1. Homicidio voluntario 2. El pecado de sodomía o lesbianismo 3. Oprimir al pobre 4. Defraudar al trabajador de su salario justo

Los seis Mandamientos de la Iglesia

1. ¿He asistido a la Santa Misa los Domingos y los Días Santos de precepto?
2. ¿He ayunado y hecho abstinencia en los días señalados, y guardado el ayuno antes de comulgar?
3. ¿Me he confesado por lo menos una vez al año?
4. ¿He comulgado por lo menos una vez al año?
5. ¿He contribuido, como debo, a sostener a la Iglesia?
6. ¿He observado las leyes de la Iglesia relativas al Matrimonio, por ej. no casarse sin un sacerdote presente, o no casarse con un pariente cercano o con alguien no Católico?



http://www.fatima.org/span/essentials/requests/pdf/exam_of_con_spanish.pdf

Las cinco blasfemias contra el Corazón Inmaculado de María

1. ¿He blasfemado contra la Inmaculada Concepción?
2. ¿He blasfemado contra la Virginidad Perpetua de Nuestra Señora?
3. ¿He blasfemado contra la Maternidad Divina de Nuestra Señora? ¿He rehusado el reconocer a Nuestra Señora como Madre de todos los hombres?
4. ¿He tratado públicamente de sembrar en los corazones de los niños indiferencia o desprecio, o aún odio, por esta Madre Inmaculada?
5. ¿La he ultrajado directamente en Sus Santas Imagines?

Finalmente:

¿He comulgado en estado de pecado mortal? (esto es un sacrilegio muy grave)

Examen de pecados veniales, por San Antonio María Claret

El alma debe evitar los pecados veniales, especialmente aquellos que conducen al pecado mortal. No es suficiente, alma mía, tener una resolución firme de sufrir la muerte antes que consentir cualquier pecado grave. Es necesario tener la misma resolución por pecados veniales. Aquel que no tiene este deseo dentro de si mismo, no puede tener seguridad.

No hay nada que pueda darnos una seguridad cierta, como un cuidado sin interrupción para evitar aún el pecado venial mas insignificante y un celo extensivo a todas las practicas de la vida espiritual — fervor en la oración y en las relaciones con Dios; fervor en la mortificación y en la abnegación, en ser humillado y aceptar desprecios, obedeciendo y renunciando a nuestros deseos; fervor en el amor a Dios y al prójimo. Quien desee ganar este fervor y guardarlo, debe necesariamente estar resuelto siempre a evitar especialmente los pecados veniales siguientes:

1. El pecado de dar entrada en su corazón a cualquier sospecha irracional o a un juicio injusto contra el prójimo.
2. El pecado de introducir en la conversación los defectos de otros u ofensas contra la caridad de cualquier clase, aún ligeramente.
3. El pecado de omitir por pereza nuestras prácticas espirituales o cumplirlas con negligencia voluntaria.
4. El pecado de un amor desordenado por alguien.
5. El pecado de tener una estimación vanidosa de si mismo, o el hablar con satisfacción vanidosa de cosas que nos conciernen.
6. El pecado de recibir los Santos Sacramentos sin cuidado, con distracciones y otras irreverencias y sin una preparación seria.
7. Impaciencia, resentimiento, cualquier objeción para aceptar desilusiones como venidas de la mano de Dios; esto pone obstáculos a los decretos y disposiciones de la Divina Providencia respecto a nosotros.

http://www.fatima.org/span/essentials/requests/pdf/exam_of_con_spanish.pdf

8. El pecado de darnos a nosotros mismos una ocasión, que aún remotamente manche la pureza santa.
9. El ocultar advertidamente de quien debe conocer (es decir, nuestro confesor o director espiritual), nuestras malas inclinaciones, debilidades y mortificaciones, buscando seguir el camino de la virtud sin obediencia para guiarnos, siguiendo a nuestra propia voluntad.

Nota: *Se habla aquí de situaciones ante las que podríamos tener una dirección cierta, si la buscamos, pero preferimos seguir nuestra propia luz borrosa.*

Oración para una buena confesión

Oh Dios mío, por mis pecados mortales he crucificado otra vez a Vuestro Divino Hijo y de El hice escarnio. Por esto merezco Vuestra ira y me he hecho merecedor del fuego del Infierno. ¡Qué desagradecido he sido con Vos, Padre Celestial!, Quien me creasteis de la nada, me redimisteis por la Sangre Preciosa de Vuestro Divino Hijo y me santificasteis por los Santos Sacramentos y el Espíritu Santo. Pero Vos me habéis conservado por Vuestra Misericordia, para hacer esta confesión. Recibidme de nuevo como Vuestro hijo pródigo y dadme la gracia de una buena confesión, que empiece nuevamente a amaros con todo mi corazón y mi alma y a guardar Vuestros mandamientos, y a sufrir pacientemente cualquier castigo temporal. Os ruego por Vuestra bondad y Misericordia obtener la vida eterna en el Cielo, por la intercesión de Vuestro Hijo Jesucristo, Nuestro Señor.

Amén

Una nota final

Recuerde de confesar sus pecados con dolor sobrenatural y propósito firme de no pecar mas y de evitar toda ocasión de pecado. Pídale al confesor que lo ayude con cualquier dificultad que pueda tener para hacer una buena confesión. No olvide de rezar su penitencia prontamente.

Acto de Contrición

Pésame Dios mío, y me arrepiento de todo corazón de haberos ofendido. Pésame por el infierno que merecí y por el Cielo que perdí; pero mucho más me pesa, porque pecando ofendí a un Dios tan bueno y tan grande como Vos. Antes querría haber muerto que haberos ofendido, y propongo fírmemente no pecar más y evitar toda ocasión próxima de pecado.

Amén.

Cruzada Internacional del Rosario de Fátima
En España - Apartado 4100, 36200 Vigo
En los Estados Unidos – P.O. Box 142, Kenmore, NY 14217
Teléfono: **716-853-1822**
www.fatima.org • Correo electrónico: info@fatima.org
BT021S
Impreso en Canadá

✠ Imprimatur:
Juan Abelardo Mata Guevara S.D.B.
Obispo de Estelí, Nicaragua
15 de setiembre de 2010

http://www.fatima.org/span/essentials/requests/pdf/exam_of_con_spanish.pdf